



妈妈最该读的 儿童常见病 防治书

(下册)

韩珊珊 编著



 郑州大学出版社



妈妈最该读的 儿童常见病

防治书



(下册)

韩珊珊 编著



郑州大学出版社

郑州

图书在版编目(CIP)数据

妈妈最该读的儿童常见病防治书:全2册/韩珊珊编著. —郑州:
郑州大学出版社,2014.1

ISBN 978-7-5645-1524-9

I. ①妈… II. ①韩… III. ①小儿疾病-常见病-防治
IV. ①R72

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 163433 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:王 锋

全国新华书店经销

新乡市凤泉印务有限公司印制

开本:710 mm×1 010 mm 1/16

总印张:19

总字数:302 千字

版次:2014 年 1 月第 1 版

邮政编码:450052

发行部电话:0371-66966070

印次:2014 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-1524-9 总定价:40.00 元(全 2 册)

本书如有印装质量问题,由本社负责调换

二十三、小儿惊厥

疾病概述

小儿惊厥俗称“抽风”，是小儿时期较为常见的一种紧急病症。在婴幼儿时期，孩子大脑发育不成熟，分析鉴别及抑制功能较差，兴奋冲动易于泛化，致使神经细胞处于过度兴奋状态，神经元发生异常放电现象，引起全身或局部骨骼肌群突然发生不自主收缩，双眼上翻、凝视或斜视，常伴有意识障碍，常见于6个月~5岁的小儿，男孩比女孩的发生率高。

1. 病因

(1) 营养不良 由于婴幼儿缺乏营养导致低血糖、低血钙等，引起惊厥。

(2) 感染因素

1) 颅内感染 由于病毒、细菌、寄生虫等引起的脑膜炎导致小儿惊厥。

2) 颅外感染 由于肺炎、细菌性痢疾等疾病引起的中毒性脑炎或高热，形成小儿惊厥。

(3) 疾病因素

1) 颅内疾病 由于先天发育异常，颅内出现病变而产生的脑退行性疾病、癫痫等，会引起小儿惊厥。

2) 颅外疾病 由于中毒、窒息及缺氧缺血、水电解质紊乱等疾病而导致的小儿惊厥。

2. 分类

(1) 阵挛性惊厥

1) 全身性 惊厥后，多呈全身游走性、阵挛性抽动，由一侧肢体开始迅速移向同侧或对侧肢体，无一定次序，有时会局限于一侧肢体抽动很长时间，然后出现其他部位抽动。

2)局部性 通常单侧大脑皮质运动区损害后,会产生局部振幅小频率快的惊厥,大概每秒抽动1~3次,无意识丧失现象,时发时停、时轻时重,局限性阵挛惊厥常见于代谢异常(低血糖、窒息、低血钙等)所致的脑部疾病患者。

(2)强直性惊厥

1)全身性 常见于早产儿,惊厥时,全身肌肉处于高度痉挛状态,表现为躯干、下肢突然伸直,常伴有呼吸暂停,眼球上翻、神志不清等现象。全身强直惊厥多由于婴儿脑干受压或有出血现象发生所致。

2)局限性 身体某处呈现特殊体位时,常伴有眼球转动或头转向一侧等现象。

(3)热性惊厥 主要由于病毒感染引起,以上呼吸道感染最为多见,而且易引起发热,体温超过38℃,属突发性惊厥。通常表现意识突然丧失,全身或局部肌群抽搐,常伴有双眼球上翻、凝视或斜视、头向后仰或歪向一侧、四肢僵直或有节律地抽动、脸色苍白、牙关紧闭、口吐白沫等症。发作时间可由数秒至几分钟,有时反复发作,呈持续状态,严重时甚至会出现大小便失禁现象,可遗留神经系统的后遗症。



治疗措施

1. 中药治疗

(1)琥珀抱龙丸 有镇心安神、化痰止痉的功效。适用于体质虚弱的小儿在高热惊厥时服用。服用方法为:1~3岁,每次1粒;周岁以内,每次半粒,每日2次,温开水化服。

(2)小儿清热灵 有清热解毒、利咽镇惊的功效。服用方法为:3岁以下,每次1片;3~6岁,每次2片;6岁以上,每次3片,温开水化服。

(3)双黄连口服液 有清热解毒、解表的功效。服用方法为:1~3岁,每次1/2支,3~6岁,每次2/3支,6岁以上,每次1支,每日2次,口服。

(4)紫雪散 有清热解毒、息风定惊的功效。服用方法为:1岁以下,每次1/3支;1~3岁,每次1/2支,3~6岁,每次1支,每日2次,温开水送服。

2. 家庭护理

(1)小儿惊厥常发生在体温40℃以上,所以当发生惊厥时,家长首先要为

小儿降温,打开房间窗户,使室内空气流通,切忌在此时喂水、吃药。要让小儿安静平卧,头向一侧,松开衣领。可使用冷敷,用凉毛巾置于小儿腋窝、腹股沟等处,每2~3小时更换一次;也可使用温水擦浴,在小儿前额上放置一块冷湿毛巾,经常更换冷敷;或使用50%乙醇,擦浴小儿的后背、头颈、大腿内侧2~3遍。如果温度适中降不下去,应立即就医。

(2)对于春秋季节,如果孩子出现发热、头痛、咳嗽,并伴有轻微惊厥时,家长可用精制银翘解毒片,每次2~3片,每日3次服用,退热后即可。

(3)如果惊厥小儿,伴有呕吐、便秘、腹痛及痰多等现象时,应及时咨询医生,必要时送往医院治疗。

3. 按摩治疗

掐人中 用拇指指尖掐小儿人中沟上1/3处,掐至醒后即止,具有助开窍、镇惊的功效。

掐十宣 用拇、示两指指尖掐小儿十指指腹处,有节律地掐至小儿苏醒后即止,具有息风镇惊、清热豁痰的功效。

掐老龙 用拇指指尖掐小儿中指指甲根正中后1寸处,掐至苏醒后即止,有开窍、息风止痉的功效。

拿揉曲池 用拇指和其余四指相对用力,拿揉小儿肘横纹外侧端的曲池穴5次,有祛风通络、镇惊的功效。

按压委中 用拇指指端着力按压小儿腘窝中央处5次,有息风镇惊、安神的功效。

清肝经 用拇指螺纹面着力,在小儿中指螺纹面自指尖直推向指节300次,具有清热除烦的功效。

摩腹 用手掌掌面着力,在小儿腹部做逆时针方向环行抚摩5分,具有健脾和胃、培元补气的功效。

捏脊 用拇指、示指、中指三指着力,捏拿小儿脊柱正中肌肤,自龟尾穴捏至大椎穴,双手交替捻动向前推行,并用力提拿5遍,具有健脾补虚的功效。



饮食护理

●提倡母乳喂养,在母乳的同时增加一些富含钙、维生素A的食物,如鸡

蛋、鹌鹑蛋的蛋黄等。

●饮食宜清淡,宜食易消化、有营养的食物,如豆奶、米汤、鲜果汁等。

●忌食油腻、甜食以及坚硬不易消化的食物,这些食物食用后不利于小儿胃肠功能的改善和恢复。

●如果小儿在惊厥时,出现呕吐、厌食、睡眠减少、口唇干裂等症状,通常是缺乏维生素 B₆或维生素 B₁等营养造成的。家长可以给小儿多吃一些豆类、谷类、坚果类食物,这些食物在缓解小儿惊厥的同时,具有健脑安神的作用。

自疗食谱

1. 麦芽槟榔汤

(1)材料 生麦芽 30 克,槟榔 15 克,山楂 10 克,白糖适量。

(2)制作方法 将槟榔捣碎,再将山楂洗净后,切片。将砂锅中加入适量水,把槟榔和山楂放入砂锅中,用武火煮沸,改用文火。把生麦芽放入锅中,煎 20~30 分,关火,沥去渣,加入白糖搅拌均匀即可。

(3)功效 息风定惊,消食导滞,比较适用小儿惊厥所致的消化不良。

2. 山药山慈菇大枣粥

(1)材料 山药粉 10 克,糯米 50 克,薏苡仁 15 克,山慈菇粉 3 茶匙,大枣 6 克,白糖适量。

(2)制作方法 将糯米、薏苡仁洗净,大枣洗净后去除核。把薏苡仁放入锅中,加入适量水,用大火煮沸后,改中火煮至开花。将糯米、大枣放入锅中,煮至米烂后,倒入山药粉、山慈菇粉、白糖调味搅拌,再煮 20 分后。

(3)功效 山药中含有精氨酸、淀粉酶、碘、钙、磷及维生素 C 等成分,不仅可以健脾补肺、固肾益精,还能健脑、明目,比较适用于起病慢的小儿惊厥。

3. 僵蚕茶蜜饮

(1)材料 白僵蚕 5 克,甘草 3 克,绿茶 1 克,蜂蜜适量。

(2)制作方法 将白僵蚕、甘草放入锅中,加水 600 毫升,煮沸。滤除药渣,调入绿茶、蜂蜜,候温饮用。

(3)功效 清热化痰,息风止痉,有助于治疗小儿惊厥。

4. 千日红花蚱蜢汤

(1)材料 千日红花 10 朵,蚱蜢干 7 个。

(2)制作方法 将千日红花、蚱蜢干放入砂锅中,水煎,煎好后,滤出药汁,即可服用。

(3)功用 清肝散风,健脾暖胃。有助于治疗起病急的小儿惊厥。

5. 荸荠粥

(1)材料 荸荠 250 克,粳米 50 克。

(2)制作方法 将荸荠去皮,拍裂,分成小块,备用,白糖少许。将粳米洗净浸泡 20 分后,放入锅中,加入适量水,用武火煮沸。煮沸后改文火,把荸荠放入锅中与粥一同熬煮。粥成后,加入少许白糖调味。

(3)功效 清肠胃,止热滞,对于治疗因高热引起的小儿惊厥疗效比较好。

6. 鹌鹑粥

(1)材料 鹌鹑 3 只,大米 50 克,生姜少许,盐适量。

(2)制作方法 把鹌鹑去除内脏后,洗净,切成两半。将锅中加入适量水,把鹌鹑放入锅中,飞水,去除腥味,备用。将大米洗净后,浸泡 20 分。将锅中注入适量水,放入浸泡好的大米,煮沸,加入鹌鹑,改文火煲粥。待粥成后,加入适量盐调味,再煮 1~2 分,便可食用。

(3)功效 鹌鹑具有滋补五脏、益气补血、开胃去积等功效,有助于营养不足的惊厥小儿调养身体。

7. 益智八宝粥

(1)材料 龙眼肉 10 克,花生仁 25 克,核桃仁 25 克,红豆 20 克,薏苡仁 20 克,莲子 25 克,大枣 10 枚,鹌鹑蛋 5 个,大米 50~100 克,冰糖 50 克。

(2)制作方法 将龙眼肉、花生、核桃、红豆、薏苡仁、莲子等料放入盆中,加入适量水浸泡 20 分左右。将鹌鹑蛋煮熟后,去除外壳,备用。将锅中加入适量水,煮沸后,加入泡好的材料煲粥。粥成后,加入鹌鹑蛋、冰糖,调味,再煮 5 分左右,即可食用。

(3)功效 八宝粥具有益肝健脑、补气养血、宁心安神的作用,不但可以稳定小儿惊厥引起的情绪不稳,还能为儿童补充大量营养。

预防小叮咛

- ★加强营养,参加体育锻炼,以改善体质、提高免疫力,减少疾病的发生。
- ★养成良好的卫生习惯。饭前便后要洗手,用餐时碗筷专人专用,以减少疾病的发生。
- ★保持平和的心态。注意调节情绪,避免惊恐,防止惊厥发生。
- ★经常清咽(吐痰),尤其感冒发热时,要注意咽喉部的畅通,防止窒息。
- ★积极预防和治疗原发病,预防呼吸道和消化道等疾病的发生。

二十四、小儿贫血

疾病概述

小儿贫血一般是指儿童营养性贫血,是儿童常见病中的一种营养缺乏症,多见于缺铁性贫血。它是由于人体内缺乏储存铁而引起血红蛋白合成减少的一种贫血。轻度营养性贫血的发生率较高,尤其以6个月~2岁的小儿最为常见。缺铁性贫血对小儿健康危害较大,可并发髓外造血、异食癖、萎缩性胃炎或吸收不良综合征、记忆力下降、心脏扩大和心功能不全。因免疫功能低下,易造成小儿体格发育迟缓,智力明显低于同龄儿。

1. 病因

(1)生长发育较快 由于儿童生长发育较快,而且所需营养相对较多,如果儿童在生长期摄取营养不足,容易导致小儿贫血症的发生。

(2)消化功能差 由于儿童胃肠消化功能比较差,易产生呕吐、腹泻、肠炎等现象,摄取的营养成分就难以吸收,或直接排出体外,因此造成小儿贫血。

(3)先天因素 由于一些儿童先天因素影响,造成长期慢性失血和体内某些代谢障碍,导致造血不足,引起贫血。

2. 西医分类

(1)缺铁性贫血 人体中红细胞的主要成分是血红蛋白,铁是制造血红蛋白的原料。人体中的铁主要来源于食物,由于幼儿一般以乳类食品为主,而且大多数孩子都比较偏食,因此铁的摄入量不足,引起缺铁性贫血。常见于早产婴儿及一些没有母乳喂养的孩子,以皮肤、黏膜苍白为最突出的症状,贫血小儿易疲倦,肌肉无力等。

(2)营养性巨幼红细胞贫血 这些贫血小儿大多因缺乏维生素 B_{12} 所致,由于缺乏维生素 B_{12} ,血液中的红细胞数量不足,血液氧供应也就不足。小儿发病

比较缓慢,发病后口唇苍白,手掌和指甲床等处血色不浓,易疲倦,体格发育迟缓,胃肠功能差,出现偏食、腹泻等现象。

(3)营养性混合贫血 这种贫血小儿,属于既缺铁又缺乏维生素 B_{12} 所致,症状比较严重,除呈现皮肤、黏膜苍白外,还伴有心率过速,呼吸加快,心前区可听到收缩期杂音等。

3. 中医分类

(1)脾胃虚弱型 主要症状为面色蜡黄或苍白、食欲缺乏、神疲乏力、活动后气促等,大便溏薄,舌质淡,苔薄。

(2)心脾两虚型 主要表现为面色萎黄、食欲缺乏、疲倦无力、心悸气短、睡眠不佳、皮下出血点及浮肿等,舌质淡,苔薄白。

(3)肝肾阴虚型 主要表现为低热、盗汗、头晕耳鸣、两颧嫩红、腰腿酸软、口舌干燥、指甲无光泽等,舌质红,苔少。

(4)脾肾阳虚型 主要症状为面色苍白、口唇色淡、食欲缺乏、畏寒肢冷、精神困倦、心悸气短、活动后加重等,大便溏薄,舌质淡形体胖,苔薄。



治疗措施

1. 西药治疗

(1)症状较轻的缺铁性贫血,家长可以进行针对性的治疗,首先应加强饮食中铁的补给。一般4~6个月的婴儿,可以在奶或辅食中加入硫酸亚铁,用量控制在每千克体重1毫克/日,早产儿及体重较轻的小儿,须从3个月起添加,每日2毫升。年龄较大的小儿,可服用富马酸亚铁,每日每千克体重20毫克,或服用硫酸亚铁,每日每千克体重30毫克,最好选择两餐之间服用。同时还可以配合服用维生素C,增加铁的吸收。

(2)对于缺乏维生素 B_{12} 的贫血小儿,可以服用叶酸片,每次5毫克,每日3次,同时配合服用中成药调理脾胃、增强食欲,持续数周至症状好转、血象恢复正常后,停药。

(3)如果小儿口服铁剂不吸收或出现腹泻等现象时,应及时送往医院,必须由医生诊治后,遵医嘱用药、打针。

(4)对于营养性混合贫血的小儿,家长应采用铁剂和维生素 B_{12} 或叶酸联合

用药的方式。

2. 按摩治疗 家长可采用推拿疗法配合药物治疗小儿营养性贫血。

(1)揉腹部 小儿仰卧,家长用全掌从小儿右下腹开始,顺时针在其全腹反复环摩100~200次,手法要轻快柔和,使局部产生较强的温热感为度。

(2)揉中脘 用指端或掌根按揉1~3分,有健脾和胃、消食助运化之功效。

(3)点揉足三里 用拇指指端点揉小儿外膝眼下四横指、胫骨边缘1~3分。

(4)点揉三阴交 用拇指指端点揉小儿三阴交穴1~3分。

(4)捏脊 小儿俯卧位,家长用拇指、示指、中指自下向上捏脊10~15遍,有调阴阳、理气血、通经络、强壮身体的功效。

(5)按揉脾俞、胃俞 用示指、中指指端在小儿脾俞穴、胃俞穴各揉1分,有健脾胃的功效。

3. 随证加减按摩治疗

(1)脾胃虚弱型 常用手法加以下按摩。

补脾经 在小儿拇指螺纹面旋推300次,有健脾和胃、温中散寒、降逆止呕之功效。

揉板门 用拇指揉大鱼际平面中点300次,有健脾和胃、温中散寒、降逆止呕的功效。

掐揉四横纹 在小儿掌面示指、中指、无名指、小指第1指间关节横纹处,用拇指指甲各掐5次,再分别揉5次,有消积理气之功效。

揉外劳宫 用示指或中指螺纹面揉小儿手背中指和无名指掌骨中间,与内劳宫穴相对处100次,有温阳散寒以加强温中之功效。

推上七节骨 用拇指螺纹面从小儿尾椎骨向上直推至命门穴100次,有温阳止泻的作用。

(2)心脾两虚型 常用手法加以下按摩。

补心经 用拇指螺纹面在小儿中指螺纹面做顺时针方向旋推300次,主治气血不足而引起的烦躁不安、夜眠露睛等症。

补脾经 在小儿拇指螺纹面旋推300次,有健脾和胃、温中散寒、降逆止呕之功效。

按揉膻中 家长用拇指按揉小儿膻中穴1分,有宽胸理气、宁心安神的

功效。

按揉内关 用拇指按揉双侧内关穴各1分,主治心悸、心痛、胸闷等症。

按揉心俞 用拇指按揉小儿心俞穴1分,有宽心理气、通络安神的功效。

(3)肝肾阴虚型 常用手法加以下按摩。

补肝经 在小儿示指面上旋推300次。

补肾经 用拇指螺纹面自小指掌面末节指纹推向指尖300次,有滋阴补肾的功效。

搓擦涌泉 搓擦小儿足底前正中涌泉穴200次,有引火归元、退虚热的功效。

按揉阴陵泉 用拇指指端按揉小儿阴陵泉穴1分,有清理温热、健脾理气的功效。

按揉太溪 用拇指指端按揉小儿太溪穴1分,有清热生气的功效。

(4)脾肾阳虚型 常用手法加以下按摩。

补脾经 在小儿拇指螺纹面旋推300次,有健脾和胃、温中散寒、降逆止呕之功效。

补肾经 用拇指螺纹面自小指掌面末节指纹推向指尖300次,有滋阴补肾的功效。

推三关 用拇指桡侧面或示指、中指二指指面,自腕横纹推向肘横纹100次,有健脾和胃、补益气血的功效。

揉外劳宫 用示指或中指螺纹面揉小儿手背中指和无名指掌骨中间,与内劳宫穴相对处100次,有温阳散寒以加强温中之功效。

按揉肾俞 用示指、中指指端按揉小儿肾俞穴1分,有益肾助阳、强腰利水的功效。

按揉太溪 用拇指指端按揉小儿太溪穴1分,有清热生气的功效。



饮食护理

●对于断奶期间或没有母乳的婴儿,家长应注意其饮食的多样化,可以适当添加一些辅食,如蛋黄、动物肝脏、动物血及各种豆制品、芝麻酱、蘑菇、黑木耳等含铁较丰富的食品。

●年龄较大些的小儿,可以多吃一些新鲜蔬菜、水果等含铁较少,但含维生素较多的食物,这样可以促进铁的吸收及利用。

●小儿若胃肠功能较差可将蔬菜、水果捣碎或煲汤(粥)小儿食用,这样不但利于消化,而且也易吸收。

●最好不要吃抑制吸收铁的食物,少食酸涩味的水果及咖啡,牛奶、茶也不利于铁的吸收。

●若贫血小儿出现水肿,必须限制食盐的摄入,饮食需清淡低盐,每天食盐摄入量应控制在3~5克,最多不要超过7克。

●忌长期使用铝制炊具,应使用铁制炊具。铁制炊具还有人体所需的铁,这种铁属于无机铁,极易为人体吸收利用,但铝制炊具中不含铁,长期使用可使人体铁的摄入减少,造成小儿贫血。

●注意服用铁剂方式。由于铁剂对胃黏膜有刺激,所以最好选择两餐之间服用。同时要避免与高钙、磷的食物同服,如牛奶、钙片等,切忌用茶水喂药,以免影响铁的吸收。

●宜食富含铁的食物,如鸡肝、猪肝、牛羊肾脏、瘦肉、海带、黑芝麻、黑木耳、油菜、芹菜、黄豆、蘑菇等。铁是构成血液的主要成分,因此应多食这类食物。

自疗食谱

1. 猪血大枣粥

(1)材料 猪血100克,大枣6枚,小米50克,料酒、葱、姜各适量,盐少许。

(2)制作方法 将猪血洗净,切成小块,飞水后捞出,备用。把大枣去除核,葱和姜洗净捣碎成末。小米淘洗干净,放入砂锅中,注入适量水,用大火煮沸,煮沸后,放入大枣,改用文火煲粥1小时左右。待小米酥烂后,放入猪血块,搅拌,再烹入料酒,放入葱末、姜末,调匀,继续熬煮4~5分,加入少许盐,搅拌均匀后。

(3)功效 猪血和大枣都是补血养血的佳品,配合小米煮粥,具有健脾养胃、助运补血的功效,适用于缺铁性贫血的小儿。

2. 大枣汤

(1)材料 大枣10枚,红糖适量。

(2)制作方法 将大枣放入砂锅中,加入一碗水,水煎,煎至半碗水时,加入

红糖,调匀,即可饮用。

(3)功效 大枣中富含钙和铁,具有补气养血的作用,比较适用于体虚及贫血小儿食用。

3. 芝麻糊

(1)材料 黑芝麻 10 克,糯米粉 20 克,红糖适量。

(2)制作方法 将黑芝麻洗净,放入锅中略炒香,出锅放入碗中研磨成粉。在锅中加入适量开水,放入研磨好的黑芝麻粉,再放入糯米粉混合,调成稀糊状,用文火熬煮片刻后,放入红糖调匀,再煮 3~5 分后,便可盛入碗中食用。

(3)功效 黑芝麻中富含多种维生素,营养价值高,而且健脾益脑,比较适用于生长期的贫血小儿。

4. 赤豆膏

(1)材料 赤豆(小红豆)500 克,粳米粉 200 克,小米粉 200 克,糯米粉 250 克,红糖 100 克,白糖适量。

(2)制作方法 将赤豆去除杂质后,洗净,加水煮熟,熟后捞出备用。将粳米粉、小米粉、糯米粉混合,加水拌匀,并加入煮熟的赤豆、红糖、白糖混合。搅拌均匀后,放入有布垫底的蒸屉内。上笼蒸半小时后,放入案板上,均匀切成 50 克重的赤豆糕小块,即可食用。

(3)功效 赤豆(小红豆)可健脾养胃,温补气血,用于治疗小儿贫血所致的脾胃虚弱及缺铁等症状。

5. 清炖猪肝汤

(1)材料 猪肝 50 克,姜、盐各少许。

(2)制作方法 将猪肝洗净,切成片状,放入碗中。把姜洗净后,切成细丝,备用。在锅中倒入一碗开水,放入猪肝和姜丝,炖煮 20 分左右,加入少许盐调味,即可食用。

(3)功效 猪肝可明目、补血、养肝,对治疗体虚、面色萎黄疗效比较好,适于贫血小儿食用。

6. 黑木耳炒鸡肝

材料:鸡肝 100 克,黑木耳 20 克,植物油、葱、姜各适量,盐、白糖各少许。

(2)制作方法 将黑木耳用冷水泡发,处理干净,手撕成小片。将鸡肝洗净,切成小片,葱、姜洗净,葱切成小丁,姜捣碎成末状。把炒锅置于火上,倒入

植物油烧热,放入葱花、姜末炒香,放入鸡肝、白糖,炒至鸡肝变色,再放入黑木耳,继续翻炒,并加入少许盐调味,炒匀后,即可起锅装盘。

(3)功效 黑木耳具有清肺、补气养血的功效,有助于治疗小儿贫血、生长发育迟缓等症。

7. 葡萄干粥

(1)材料 葡萄干 15 克,大米 50 克,白糖适量。

(2)制作方法 将葡萄干去除核,洗净后冷水略泡,切碎。大米淘洗干净,放入锅中,注入适量水,加入葡萄干,用武火煮沸后,改文火熬煮成粥。粥成后,加入白糖调味,拌匀后即可盛入碗中,食用。

(3)功效 葡萄干具有强筋补血的功效,有助于调养贫血小儿的体质。



预防小叮咛

★妊娠及哺乳期妇女应适当补充铁剂。

★提倡母乳喂养。人工喂养要用加入铁剂的牛奶,5~6 个月小儿需添加固体食物,6~7 个月小儿要加入适量铁剂。断乳期小儿要适时添加含铁量高、铁吸收率高的辅食,如瘦肉、肝、鱼等。

★合理安排饮食,纠正不良饮食习惯,做到不挑食、不偏食。

★宜食富含铁的食物,如鸡肝、猪肝、牛羊肾脏、瘦肉、海带、黑芝麻、黑木耳、油菜、芹菜、黄豆、蘑菇等。

★维生素 C 有参与造血和促进铁吸收的作用,宜食富含维生素 C 的新鲜水果和蔬菜,如酸枣、杏、山楂、番茄、青笋、青辣椒、生菜、苦瓜等。

★宜食含铜丰富的食物。铜是人体中不可缺少的微量元素之一,同时具有参与造血的生理功能,一旦缺乏可导致铁的吸收障碍和血红蛋白合成减少。日常食物中,虾、牡蛎、海蜇、鱼、蛋黄、肝、番茄、豆类及果仁等含铜较多,可给小儿选择食用。

★适量运动,增强体质。

二十五、小儿鼻出血

疾病概述

鼻出血又被称为“鼻衄”，是小儿常见病中的一种症状。鼻腔是呼吸道的入口，空气进入鼻腔后，再经过咽、喉、气管、支气管到达肺泡，进行气体交换，鼻腔中有许多毛细血管，而且黏膜比较娇嫩，并会分泌黏液，具有过滤、净化吸入空气的作用。一般来说，由于儿童正处于生长发育时期，鼻黏膜下的毛细血管比成人丰富，受到外界刺激后，易形成小儿鼻出血。症状较轻的小儿仅仅表现为鼻涕中带血，重症小儿可引起失血性休克，反复出血则可导致贫血。当小儿鼻出血时，家长应提高警惕，及时到医院检查，对症治疗。

1. 病因

(1)各种出血疾病 如果儿童患有再生障碍性贫血、白血病等疾病，血小板减少，血液凝固机制会发生障碍，而导致鼻出血。

(2)气候因素 由于季节变化，气候干燥，儿童鼻黏膜易干裂，引起鼻出血。尤其在我国的北方地区春秋季节，风多时更盛。

(3)不良习惯 一些幼儿有抠鼻子的习惯，但手指经常在鼻黏膜上刮蹭，划伤后引起出血。

(4)意外伤害 由于幼儿比较活泼好动，有时不注意磕碰鼻子，引起鼻出血。

虽然小儿鼻出血病因很多，但症状基本相同，大多数以一侧鼻孔出血，鼻血可自行停止，如果持续大量出血，小儿会出现面色苍白、头晕、全身乏力等症状出现。如果长期出血，幼儿易出现贫血症状。

2. 分类 一般来说，小儿鼻出血的分类有以下几种方法。

(1)根据引起出血的原因 可将鼻出血分为创伤性鼻出血、感染性鼻出血、